



Time Table for Vata Dosha

Ritucharya (Seasonal Regimen for Vata dosha)

Vata undergoes high aggravation in Varsha (mid-July to mid-September)

Agni / Digestive fire is severely impaired in this season. So all of us suffer from Mandagni (Impaired / depleted digestive fire)

If not followed Ritucharya this can decrease the strength of the person, trigger lifestyle disorders.

We must take special precaution to look at daily diet and healthy lifestyle in this particular season and ensure the diet and regimen for every family member suits the Ayurvedic guidelines for this season.

Therefore, all of us must follow specific diet and lifestyle advice this season as mentioned in above list. We must avoid poor nutritional advice and should not eat a lot of fried food in this season!

Varsha Ritu takes place from mid-July to mid-September. This is typically a wet, rainy season, with earth and fire energies rising to the forefront. Your agni is heavily dampened during this season, so it's time to get that fire roaring again.

What to eat

Salty, sour, and oily foods(not outside deep fried unhygienic food) are the star of this season. Although you want your digestive fire to begin to pick up, avoid heavy foods at first and transition slowly through the season. The ideal Varsha diet avoids uncooked foods and Favors warm, freshly-cooked meals. Help your digestion out with ginger and lemon, and eat a lot of thin homemade soups.

Pathya (Good) in Foods for vata

- Carrot
- Cabbage
- Ginger
- Radish leaf
- Ash gourd
- Bottle gourd
- Ivy gourd
- Drum stick
- Lady's finger
- Milk
- Ghee
- Home made Panner
- Buttermilk
- Butter
- Jaggery
- Rock candy
- Sesame oil-for medicinal use
- Castor oil-for medicinal use
- Olive oil
- Mustard oil-for cooking and medicinal use
- Coconut oil-for cooking and medicinal use
- Flax oil-for medicinal use
- Rock salt
- Himalayan pink salt
- Ripened mango
- Sweet grapes
- Pomegranate
- Ripened banana
- Anjir
- Jackfruit
- Musk melon
- Indian gooseberry
- Wheat
- Jowar roti
- Ragi balls
- Old rice
- Finger millet
- Horse gram
- Black gram
- Green gram
- Amaranth
- Basmati rice
- Green moong beans or whole green gram
- Yellow moong dal
- Fennel
- Raisins

- Coconut
- Dates
- Jamun
- Almonds
- Muskmelon
- Garlic (Not Raw, to be used in cooking)
- Brown rice
- Cream of rice
- semolina
- Oats
- Quinoa
- Wheat
- Avocado
- Beet root
- Fresh corn
- Green beans
- Onions
- Radish
- Pumpkin
- Sweet potatoes
- Turnips
- Zucchini
- Goat/sheep mutton (if person is non vegetarian)
- Chicken (if person is non vegetarian)
- Goat/sheep/Buffalo Bone marrow juice (if person is non vegetarian)
- Fish (if person is non vegetarian)

can eat in the form of Bhaaji/Pallya /Soup/Juice/Boiled/Salad/Payasa/Roti /Chapati etc



Apathya (Donts) in foods for vata dosha

- Palak (spinach)
- Cauliflower
- Cluster beans
- Bitter guard
- Unripen banana
- Chili flakes
- Fridge water
- Freeze milk, juice & coffee
- Tea
- Coffee
- Gutkha
- Cigarette
- All type of alcohol
- Safflower oil
- Freeze products
- Supari
- Betel leaf
- Barley
- Kodo millet
- Barnyard millet
- Lentil
- Chickpea
- Cow pea
- Butter bean
- Cold and old food(yesterday cooked food)
- Preserved freeze processed meat



Wake up at 5 am	<p>Have 200ml luke warm water or if you are following our prescription Ksheerabala 101-10 drops with 50ml Luke warm water or 30 ml of Luke warm milk</p> <p>Empty bowel, face wash Sit in a silent clean room Start pranayama as mentioned for 20-30 minutes Start meditation for 20-30 minutes</p> <p>Followed by If you are hungry than you can take anyone item liquid in nature which are mentioned in vata pathya food list as mild breakfast</p>
7.30 am - 8 am	Apply coconut or sesame or any medicated oil over body and sit under sun for at least 20 minutes
8 am-8.20 am	Have a bath with warm water in rainy and winter season in summer you may take with room temperature water
8.20 am-8.30 am	Chant some god or goddess names according to your religion it helps to pacify vata dosha
8.30 am-9 am	Anything from vata pathya foods as mentioned in main list according to your convenient
12 pm	Drink water up to one liter slowly and frequently
2.30 pm	<p>Have lunch</p> <p>From above any vata pathya foods as mentioned according to your convenient</p>
7 pm- 8 pm	<p>Have dinner</p> <p>From above any vata pathya foods as mentioned according to your convenient</p> <p>10pm go to bed</p>

Good activities for vata person

- Yoga instead of gym
- Meditation
- Wearing warm clothes in rainy and winter season
- Staying near camp fire in rainy and winter season
- Brisk walking instead of jogging and running
- Hot water bath in winter and rainy season
- Using Luke warm water in winter season
- Exposing body to early morning sun light

Bad activities for vata person

- Swimming in cold water
- Upavaasa or fasting is strictly prohibited in vata dosha problem person
- Going on bike in cold weather without helmet & warm clothes
- Heavy physical work
- Heavy exercise in gym
- Over running
- Over sexual activity
- Over musterbation
- Late night waking up
- Over talking
- Frequent anger
- Over watching mobile and laptop screens
- Cold water bath in rainy and winter season
- Over thinking
- suddenly taking bath after having food, one should always have bath first
- Holding urine and motion for long time

Best Pranayama for Vata dosha management

- Nadi shodana
- Meditation
- Bhramari pranayama
- Ujjayi pranayama
- Bhastrika paranayama
- Anuloma viloma pranayama
- Suryanamaskara
- Ustrasana
- Paschimottasana
- Balasana
- Supta virasana
- Dhanurasana
- Chair Pose (Utkatasana)
- High Lunge
- Wide-Legged Standing Forward Bend (Prasarita Padottanasana)
- Standing Forward Bend (Uttanasana)
- Garland Pose (Malasana)
- Locust Pose (Salabhasana)
- Thunderbolt Pose (Vajrasana)
- Legs up the Wall Pose (Viparita Karani)

General prescription for vata disorder

- 1.Ksheerabala 101 liquid(swadeshi company) -25 ml pack -buy 2 packs
-5 drops with luke warm 50 ml water or 30ml Luke warm milk early morning immediately after wake up after 1 week you can rise by 10 drops daily once a day(Take as per our direction because during preparation of this medicine high quantity milk used in it some people may experience loose motion, if you face such situation no need to worry or panic give 3 days gap and start with low dosage)
- 2.Dashamoola kashayam (AVN company) - 2 pack -10 ml with 40 ml normal water- 20 minutes before food twice a day
- 3.Kamadugha with Mouktika (SDP)-2 pack-1 tab twice a day after food
- 4.Anutaila (vaidyaratnam company) -1 pack -5 drops into each nostril at night before going to bed (don't use this if you are suffering from running nose, sinusitis or cold allergy)

Above general prescription is for who don't follow any other prescription given by other doctor for major chronic disorder-like heart, kidney diabetes etc. they should follow only foods and life style as mentioned in this report

If you are interested in taking above prescription medicine which are safe for everyone you can send screenshot to our pharmacy WhatsApp number 7019973559, within 4-5 working-days medicine will be sent to your home by courier and take as per dosage above mentioned

Best Panchakarma treatment for Vata dosha is Basti,Abhyanga,Nasya, Shiro abhyanga etc, duration of this treatment is 15 days ,you have to stay in nearest Ayurveda hospital to complete this procedure cost of this treatment may vary from 20000rs -1 lakh as per facilities provided by respective center,keep in mind after completion of panchakarma treatment person should follow healthy food style life style to maintain best health.

General Instructions

- Early morning after you wake up don't drink water more than 300 ml , excess water makes distended abdomen & gastric issue
- In rainy and winter season water should be Luke warm
- In summer season water should be at room temperature
- Don't add lemon juice honey and any other things to Luke warm water it may cause acidity and vayu disturbance
- Hourly 150 to 200 ml water is enough throughout the day you may Increase in summer season or if you are doing outdoor hard work
- Never drink water one and half hour before food and one and half hour after food in heavy quantity if necessary, take only 100ml, In Between food take water sip by sip only.
- While eating chapati, Maida Non veg or any other heavy to digest items better to have Luke warm water sip by sip during consumption.

Special instruction regarding usage of internet to seek medical help

Never try to check your health problems by searching in google or something else That will be general information not for personal usage , each sign and symptoms on internet link to cancer, kidney failure, heart attack or many other deadly disease which will be not true , personal consultation with your doctor is best way to follow , searching and gathering information on your own may increase heart beat rate, sweating ,breathlessness, bloating in stomach, anxiety ,panic disorders , fear, sleeplessness, nervous disorders, repeating same mistake you end up with chronic mental disorders for long duration it may take many months to fade away from your memory, because 20 diseases may have same signs and symptoms only experts can guide you.

MONEY BACK GURANTEE --- IF YOU FOLLOW ABOVE ALL THINGS STRICTLY FOR 45 DAYS VATA PITTA KAPHA DOSHA COME TO BALANCE AUTOMATICALLY YOU START TO FEEL VERY COMFORT & HAPPY PHYSICALLY, MENTALLY & SPIRITUALLY ,THIS IS ONLY FOR THOSE WHO HAVE MANY HEALTH PROBLEMS BUT ALL DIAGNOSTIC REPORTS ARE NORMAL,AFTER FOLLOWING STRICTLY ABOVE MENTIONED FOOD STYLE & LIFE STYLE & SEASONAL REGIME STILL YOU DIDN'T EXPERIENCE ANY GOOD THINGS YOU CAN CLAIM YOUR MONEY BACK.

Thank You

ವಾತಕ್ವಾತಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಪದ್ಧ್ಯ (ಒಳೆಯದು)

Suitable Foods for vata dosha ✓

ಭಾಜಿ / ಪಲ್ಯ / ನೂಪ್ರ / ಜ್ವಾನ್ / ಬೇಣಿಸಿದ / ಸಲಾಡ್ / ವಾಯನ್ / ರೊಟ್ಟಿ / ಚಟ್ಟಾತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

- ಕ್ಯಾರೆಂಡು
- ಶುಂಬಿ
- ಮೂಲಂಗಿ ಎಲೆ
- ಮೆಂತೆ
- ತೆಂಗಿನ ತುರಿ (ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗಿ)
- ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ
- ಸೋರೆಕಾಯಿ
- ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ
- ಬೆಂಡಕಾಯಿ
- ಕಾಲು
- ತುಪ್ಪೆ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪನ್ನೀರ್
- ಮಜ್ಜಿಗೆ
- ಮೊಸರು(ಹುಳಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗೆ ಇರಬಾರದು)
- ಬೆಣ್ಣೆ
- ಬೆಲ್ಲ
- ಕೆಲ್ಲ ಸಕ್ಕರೆ
- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಎಣ್ಣೆ (ಅಡುಗೆ)
- ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ (ಬೈಷಣಿಯ ಬಳಕೆ)
- ಕರಳೆಣ್ಣೆ - ಬೈಷಣಿಯ ಬಳಕೆಗಾಗಿ
- ಆಲೀವ್ ಎಣ್ಣೆ
- ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ - ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಬೈಷಣಿಯ ಬಳಕೆ
- ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ - ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಬೈಷಣಿಯ ಬಳಕೆ
- ಅಗನೆ ಎಣ್ಣೆ - ಬೈಷಣಿಯ ಬಳಕೆಗಾಗಿ
- ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ (ಅಡುಗೆ ಮತ್ತು ಬೈಷಣಿಯ ಬಳಕೆ)

- ಕೆಲ್ಲಪ್ಪು
- ಹಿಮಾಲಯನ್ ಗುಲಾಬಿ ಉಪ್ಪು
- ಮಾರಿದ ಮಾವಿನಹಣ್ಣು
- ಸಿಹಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ
- ದಾಳಿಂಬೆ
- ಮಾರಿದ ಬಾಳಕಣ್ಣು
- ಅಂಜೀರ್
- ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು
- ಕಲ್ಲಂಗಡಿ
- ಭಾರತೀಯ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ
- ಗೋಧಿ (ಚಪಾತಿ ಅಲ್ಲ, ಆದರೆ ವಾಯನದಂತಹ ಗೋಧಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಇತರ ಭಕ್ತ್ಯಗಳು)
- ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ
- ಬೇವಿನ ಎಲೆ (ಜೈಷಧಿಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ)
- ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ
- ಹಳೆಯ ತಂಡು ಅಕ್ಕೆ
- ರಾಗಿ
- ಮರುಳಿಕಾಳು
- ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ
- ಹೆನೆರು ಕಾಳು
- ರಾಜೀರ್
- ಬಾಸ್ಕುತಿ ಅಕ್ಕೆ
- ಹಸಿರು ಹೆನೆರು ಕಾಳು ಅಥವಾ ಪೂಣಿ ಹೆನೆರು ಕಾಳು
- ಹಳದಿ ಹೆನೆರು ಬೇಳೆ
- ಸೋಫು
- ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ
- ಖಚುರ
- ಬಾದಾಯಿ
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಬೀಜಗಳು
- ಎಳ್ಳಿನ ಬೀಜಗಳು
- ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು

- ವಾಲ್ವೆ
- ಜಾಮೂನು ಹಣ್ಣು
- ತರಬುಹು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (ಹಸಿಯಲ್ಲ, ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕು)
- ಕಂದು ಅಕ್ಕೆ
- ಅಕ್ಕೆಯ ನೀರು
- ರವೆ
- ಓಟ್ಸ್
- ಕ್ಷಿನೋವಾ
- ಆವರಾಡೊ
- ಬೀಂಟ್ ರೋಟ್
- ತಾಜಾ ಚೋಳ
- ಹಸಿರು ಬೀನ್ಸ್
- ಈರುಳ್ಳಿ
- ಮೂಲಂಗಿ
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ
- ಸಿಹಿ ಆಲಾಗಾಡ್
- ಪನೀಕ್ಸ್
- ಸೀಬೆಕಾಯಿ
- ಮೇಕೆ/ಕುರಿ ಮಟನ್ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಎಮ್ಮುಕಿ ಮಾಂಸ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಟರ್ಟೆ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಬೂನಾ ಮೀನು (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಸೀಗಡಿ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಹಂಡಿಮಾಂಸ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಚಿಕನ್ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಮೇಕೆ/ಕುರಿ/ಎಮ್ಮುಕಿ ಮೂಳೆ ಮಜ್ಜೆಯ ರನ (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)
- ಮೀನು (ವೃತ್ತಿಯು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ)

ವಾತ ದೋಷಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ತೇಜಿಸಬೇಕಾದದ್ವು(ಮಾಡಬಾರದ)

Not suitable foods for vata dosha ✗

- ಪಾಲಕ್ (ಪಾಲಕ್)
- ಎಲೆಕೋನು
- ಬದನೇಕಾಯಿ
- ಅಣಬೆಗಳು
- ಹೊಕೋನು
- ಕ್ಲೆನ್ಸ್ ಬೀನ್ಸ್
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ
- ಹಣ್ಣಾಗೆದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು
- ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ
- ಪ್ರೀಜ್ ನೀರು
- ತಟ್ಟನೆಯ ಹಾಲು, ಜೂನ್ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ
- ವಾರ್ ಕಾರ್ಬ್ ಗಳು
- ಒಕ್ಕಾ
- ಕಾಫಿ
- ಗುಟಕ್ಕಾ
- ಸಿಗರ್‌ಎಯ್
- ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಆಲ್ಯೂಫಾಲ್
- ಮನುಬೆ ಎಣ್ಣೆ
- ಪ್ರೀಜ್ ಮಾಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳು
- ಸುಪಾರಿ
- ಏಳ್ಳುದೆಲೆ
- ಬಾಲ್ರ್
- ಕೊಡೊ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ (ಹಾರರ್)
- ಉದುಲು
- ಬೇಳೆಕಾಳು
- ಕಡಲೆ
- ಕಟ್ಟು ಬೀನ್ಸ್
- ಕಡ್ಡಿ ಬೀನ್ಸ್

- ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್
- ಸೋಯಾ ಹಿಟ್ಟು
- ಬಿಳಿ ಬೀನ್ಸ್
- ಜೋಳ
- ಮೀನ್ಸ್ ಬ್ರೆಡ್, ಬನ್
- ಮರಗಂಣ (ಕಾಡಿಯಕಾ)
- ಬಟಾಣ
- ಹುರುಳಿ
- ತಂಘಾದ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಆಹಾರ (ನಿನ್ನ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ)
- ಸಂರಕ್ಷಿತ ಫ್ರೀಜ್ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ

ವಾತ ದೋಷ ಹೀಡಿತರಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ಚೆಟುವಟಿಕೆಗಳು

Not suitable activities for vata dosha ✗

- ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಈಡುವುದು
- ವಾತ ದೋಷ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸ ಕಟ್ಟನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಾಗಿದೆ
- ಹೆಲ್ಚ್ ಮತ್ತು ಬೆಂಕ್ಸ್‌ಗಳಿನ ಬಂಡೆಗಳಿಲ್ಲದ ಶೀತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ ನಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು
- ಭಾರವಾದ ದ್ಯುಹಿತ ಕೆಲಸ
- ಜೀವ್ ನಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ಅತಿಯಾಗಿ ಒಡುವುದು
- ಅತಿಯಾದ ಲ್ಯಾಂಗಿಕ ಚೆಟುವಟಿಕೆ
- ಅತಿಯಾದ ಹಸ್ತ ಮೈಧನ
- ತಡರಾತ್ರಿ ವರೆಗೂ ಎಷ್ಟರ ಇರುವುದು
- ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು
- ಹೋಷ
- ಮೊಬೈಲ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್ ಹರಡೆಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ನೋಡುವುದು
- ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ
- ಅತಿಯಾದ ಆಲೋಚನೆ
- ಉಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸ್ಥಾನಮಾಡುವುದು , ಯಾವಾಗಲೂ ಮೊದಲು ಸ್ಥಾನ ಮಾಡಬೇಕು
- ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು

ವಾತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

suitable activities for vata dosha ✓

- ಜಿಮ್ ಬದಲು ಯೋಗ
- ಧ್ಯಾನ
- ಮಳಗಾಲ ಮತ್ತು ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕ್ ಗಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಮಳಗಾಲ ಮತ್ತು ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಪ್ ಫ್ರೇರ್ ಬಳಿ ಇರುವುದು.
- ಜಾಗಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಓಡುವ ಬದಲು ಚುರುಕಾದ ನಡಿಗೆ
- ಚೆಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಮಳಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪಾಕಾರ್ಥಿಕ ವಿಧಾನ
- ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆಂಕ್ ಗಿನ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು
- ಮುಂಜಾನೆಯ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಂಕ್ ಕಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದು

ವಾತ ದೋಷ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

- ನಾಡಿ ಶೋಧನಾ
- ಧ್ಯಾನ
- ಭೃಮರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ಉಜ್ಜ್ವಲಿನಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ಅನುಲೋದು ವಿಲೋದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ
- ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ
- ಉಷ್ಣಾಸನ
- ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾಸನ
- ಬಾಲಾಸನ
- ಸಪ್ತ ವೀರಾಸನ
- ಧನುರಾಸನ
- ಶುಚಿಯ ಭಂಗಿ (ಉತ್ತುಂಟಾಸನ)
- (ಪ್ರಸರಿತಾ ಪದೋತ್ತಾಸನ)
- ಮುಂದೆ ಬಾಗುವುದು (ಉತ್ತನಾಸನ)
- ಹೊಮಾಲೆಯ ಭಂಗಿ (ಮಾಲಾಸನ)
- ಮಿಡತೆ ಭಂಗಿ (ಸಲಭಾಸನ)

- ಧಂಡರ್ ಬೋಲ್ಡ್ ಭಂಗಿ (ವಜ್ಞಾನನೆ)
- ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಭಂಗಿ (ವಿಪರಿತಾ ಕರಣಿ)

ಮುತುಚಯ್ (ವಾತ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕಾಲೊಜಿತ ನಿಯಮಾವಳಿ) ವರ್ಷಾದಲ್ಲಿ (ಜುಲೈ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ) ವಾತವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಲ್ಲಂಘಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅಗ್ನಿ / ಜೀಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿ ಈ ಮುತುವಿನಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದುರುಪ್ಯಾಖ್ಯಾತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಂದಾಗ್ನಿ (ದುರುಪ್ಯ / ಶ್ವಿಷಣಿಸಿದ ಜೀಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿ) ಯಿಂದ ಬಳಿಯತ್ತೇವೆ. ಮುತುಚಯ್ವನನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಿದ್ದರೆ ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಜೀವನಶ್ಯಲಿ ಅನ್ವಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮುತುವಿನಲ್ಲಿ ದ್ಯುನಂದಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶ್ಯಲಿಯನ್ನು ಸೋಧಲು ನಾವು ವಿಶೇಷ ಮನ್ನೆಚ್ಚಿರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು ಈ ಮುತುವಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುತ್ತವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೇಲಿನ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಈ ಮುತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶ್ಯಲಿ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಕೆಳವೆ ಹೊಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಮುತುವಿನಲ್ಲಿ ನಾಕಷ್ಟು ಕರಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು!

ವರ್ಷಾ ರಿತು ಜುಲೈ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಮಧ್ಯದವರೆಗೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೇವವಾದ, ಮುಳ್ಳಿಗಾಲವಾಗಿದ್ದು, ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳು ಮುಂಬಳಿಗೆ ಏರುತ್ತವೆ. ಈ ಮುತುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಅಗ್ನಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಬೆಂಕಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಘರ್ಜಿನುವ ಸಮಯ ಇದು.

ಎನು ತಿನ್ನಬೇಕು

ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯುತ್ತ ಆಹಾರಗಳು (ಡೀಪ್ ಪ್ರೈಡ್ ಅನ್ವೆಮೆಲ್ಟ್ ಹೊರಗಡೆ ಆಹಾರ ಅಲ್ಲ). ನಿಮ್ಮ ಜೀಣಕಾರಿ ಬೆಂಕಿಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಘಾರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸಿದರೂ, ಮೊದಲಿಗೆ ಭಾರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುತುವಿನಾದ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳಿಸಿ. ಆದರೆ ವರ್ಷಾ ಆಹಾರವು ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಕಿನ, ಹೊಸದಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಉಟವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಈಂಥಿ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀಣಕ್ಕಿಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ನಾಕಷ್ಟು ತೆಳುವಾದ ಸೊಫ್ಟ್‌ಷನ್ಸು ಸೇವಿಸಿ.

ಬೆಳಿಗ್ 5 ಗಂಟೆಗೆ ಎದ್ದೇಳಿ 200 ಮಿಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆಂಕಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಅಥವಾ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪೈಪ್‌ಫಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೀರಬಾಲಾ 101-10 ಹನಿಗಳನ್ನು 50 ಮಿಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆಂಕಿನ ನೀರು ಅಥವಾ 30 ಮಿಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ ಬೆಂಕಿನ ಕಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ

ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಫೇಸ್ ವಾಶ್
ಹೊನವಾದ ಸ್ವಷ್ಟವಾದ ಹೋಷೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ
20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಘಾಷಾಯಾಮವನ್ನು ಘಾರಂಭಿಸಿ
20-30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ವನಿವನ್ನು ಘಾರಂಭಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಹಸಿವಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೌಮ್ಯ ಉಪಾಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

- ಓಟ್ ಗಂಜಿ
- ರಾಗಿ ಮಾಲ್ವ್
- ಸೇವಿನ ಹಾಲು (ಬೆಂಕಿನ) ಶೇಕ್ 100 ಮಿಲಿ

- ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಗಳು
- ಎಳನೀರು
- ದಾಳಿಂಬ ರಸ

ಮೇಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಪೈಪೆಡಿಯುತ್ತ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ದೇಕುದ ಮೇಲೆ ಹಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 8..30 ರವರೆಗೆ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಚೆಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಾನ ಮಾಡಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೋಣಿಯ ತಾಪಮಾನದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಹೋಳುಬಹುದು

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.20-8.30 ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮದ ಪ್ರಕಾರ ಕೆಲವು ದೇವರು ಅಥವಾ ದೇವತೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಪರಿಸಿ ಇಯ ವಾತ ದೊಡ್ಡವನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30 ರಿಂದ 9 ರವರೆಗೆ

- ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ
- ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ
- ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ
- ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಭಜಿ
- ಕ್ಯಾರೇಟು
- ಸೋರೆಕಾಯಿ
- ಎಲೆಕೋನು
- ಬೂದಿ ಗಾಡ್ರ್ಡ
- ಓಟ್ಸ್
- ಮಹಿಳೆಯ ರೆಕ್ಕೆ
- ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ
- ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ
- ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ
- ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಭಜಿ
- ಕ್ಯಾರೇಟು
- ಸೋರೆಕಾಯಿ
- ಎಲೆಕೋನು
- ಕುಂಬಳಕಾಯಿ

- ಓಟ್
- ಬೆಂಡರೊಮ್ಮೆ
- ಶುಂಠಿ (ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸೇರಿಸಬೇಕು)
- ಗೆಣಸು
- ಬೀಳ್ ರೊಟ್
- ರಾಜಗೀರ
- ಕಂದು ಅಶ್ಚಿತ್ತ
- ಅಗನೆ ಬೀಜದ ಚಟ್ಟಿ
- ತುಪ್ಪ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ
- ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ

ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುಖ್ಯ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ವಾತ ಪಥ್ಯ ಅಥವಾ ರೋಗಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದ್ದು ಒಂದು

ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಪರೆಗೆ ನೀರನ್ನು ನಿರ್ಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯಿರಿ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಉಷಣ ಮಾಡಿ

- ಕಂದು ಅಶ್ಚಿತ್ತ
- ಹಳೆಯ ಬಿಳಿ ಅಶ್ಚಿತ್ತ
- ಮಜ್ಜಿಗೆ
- ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ
- ತುಪ್ಪದ ಅನ್ನ
- ಒಣ ಹಣ್ಣಗಳು
- ದಿನಾಂಕಗಳು
- ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೀನು (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ)
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮೆಟನ್ (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ)
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಜಿರನ್ (ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ)

ನಿಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಹಿಂದೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ವಾತ ಪಡ್ಡು ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂಯೋಜನೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ

- ಶುದ್ಧ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ರಾಗಿ ಅಥವಾ
 - ಮಜ್ಜಿಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಾಪಮಾನದ ರಾಗಿ ಅಥವಾ
 - ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಜೋಳದ ಗಂಜಿ
 - ಹಳೆಯ ಬಿಳಿ ಅಕ್ಕಿ ರಸ
 - ಏಲಕ್ಕಿ ಬಾಳಕಣ್ಣ 2 ಮತ್ತು 1 ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ
 - ಖಚಿತ
 - ದ್ಯು ಘೋಟನ್
- ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆಗೆ ಮಲಗೆಲು ಹೋಗಿ

ವಾತ ಸಮನ್ಯಗೆನಾಮಾನ್ಯ ಔಷಧಿ

1. ಕ್ಷೀರಬಲ 101 ಲಿಟ್ಟೆಡ್ (ಸ್ಪ್ರೆಡೆಶಿ ಕಂಪನಿ) -25 ಮಿಲಿ ಹ್ಯಾಕ್ - 2 ಹ್ಯಾಕ್ -5 ಹಸಿಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ 50 ಮಿಲಿ ನೀರು ಅಥವಾ 30 ಮಿಲಿ ಉಗುರು ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಡ್ಡ ತಡೆಗಳ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ

2. ದಶಮೂಲ ಕಂಡಾಯಂ (ಎವಿಎನ್ ಕಂಪನಿ) - 2 ಹ್ಯಾಕ್ -10 ಮಿಲಿ 40 ಮಿಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ - ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೆಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ವೋದಲು

3. ಕಾಮದುಗ ಮೌತಿಕ - 2 ಹ್ಯಾಕ್ -1 ಹ್ಯಾಬ್ - ಆಹಾರದ ನಂತರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ

4. ಜಂಡು ನಿತ್ಯಂ (ಜಂಡು ಕಂಪನಿ) -1 ಹ್ಯಾಕ್ -1 ಹ್ಯಾಬ್ ರಾತ್ರಿ ಉಣಿದ ನಂತರ (ನಿಮಗೆ ಭೇದಿ ಇಡ್ಡರೆ ಈ ಹ್ಯಾಬ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ

5. ಅನುಷ್ಯೆಲ (ವ್ಯಾದ್ಯರತ್ನಂ ಕಂಪನಿ) -1 ಹ್ಯಾಕ್ -ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ವೋದಲು ವೃತ್ತಿ ಮೂರಿನ ಹೊಳ್ಳಿಗೆ -5 ಹಸಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅನುತ್ಯೆಲ ಮೂಗಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದಾಗ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು , ಭಯಹಡಬೇಡಿ, ಮೂರಿನ ಹೊಳ್ಳಿಗಳು ಅಥವಾ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿದ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವು ಬಾಯಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ

ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಹಿಂಡಿದ ಮುಧಮೇಹ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಮಿಲಿ ದೀಘರ್ಕಾಲದ ಅಸ್ತಸ್ತತೆಗಳಿಗೆ ಇತರ ವ್ಯಾದ್ಯರು ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಪ್ರಿಸ್ಟಿಫ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸದವರಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಿಸ್ಟಿಫ್ಷನ್ ಆಗಿದೆ. ಅವರು ಈ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವಂತೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಿಸ್ಟಿಫ್ಷನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಆಸ್ತಕಿ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಮ್ಮ ಘಾರ್ಮಸಿ ವಾಟ್‌ಸ್ ಸಂಖ್ಯೆ 7019973559 ಗೆ ಸ್ನೇಹ ಶಾಟ್ ಕೆಳುಹಿಸಬಹುದು, 4-5 ಕೆಲಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು

ಹೊರಿಯರ್ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನಗೆ ಕಚ್ಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ದೋಸೇಜ್ ಪ್ರಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ

ವಾತ ದೋಷಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಂಚಕಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದರೆ ಬಸ್ತಿ, ಅಭ್ಯಂಗ, ನಸ್ಯ, ಶಿರೋ ಅಭ್ಯಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಧಿ 15 ದಿನಗಳು, ಈ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ನೀವು ಹತ್ತಿರದ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವು ಆಯಾ ಕೇಂದ್ರವು ಒದಗಿಸಿದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪ್ರಕಾರ 20000₹ ರಿಂದ 1 ಲಕ್ಷ ₹ ದವರೆಗೆ ಆಗಬಹುದು, ಹಂಚಕಮ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ನಂತರ ವೃತ್ತಿಯು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಅದು ವಾತ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ನಂತರ 300 ಮಿಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನೀರು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಸ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮಳಗಾಲ ಮತ್ತು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನೀರು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಂಜಿರಬೇಕು
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿರಬೇಕು
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಜೀನುತ್ಪನ್ಮುಕ ಮತ್ತು ಇತರ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಗುರು ಬೆಂಜಿನ ನೀರಿಗೆ ನೇರಿಸಬೇಡಿ ಅದು ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ವಾಯು ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಆಸಿದಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರ್ಲಿರಿಗೆ
- ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಅಥವಾ ನೀವು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಕರಿಣ ಪರಿಶ್ರಮ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ದಿನವಿಡೀ ಗಂಟೆಗೆ 150 ರಿಂದ 200 ಮಿಲಿ ನೀರು ಸಾಕು
- ಉಣಿಕ್ಕೆ ಬಂಡೂವರೆ ಗಂಟೆ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಉಣಿದ ನಂತರ ಬಂಡೂವರೆ ಗಂಟೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ
- ಅಗತ್ಯವಿಧಿರೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, 100 ಮಿಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಉಣಿದ ನಡುವೆ ಸಿಪ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಸಿಪ್ ಮಾತ್ರ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

- ಚೆಪಾತಿ, ಮೈದಾ ಅಥವಾ ಬೇಗ ಜೀಣವಾಗದ ಯಾವುದೇ ಇತರ ಭಾರವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವಾಗ ಒಂದು ಸಿಟ್ ಬೈ ಸಿಟ್ ಬೆಂಚ್‌ಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ

ವ್ಯಾದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪದೆಯಲು ಇಂಟನ್‌ಟ್ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ

ಗೂಗಲ್ ಅಥವಾ ಇನ್‌ಫೋಡರಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಎಂದಿಗೂ ವ್ಯಯತ್ವಿಸಬೇಡಿ

ಅದು ವ್ಯಾಯತ್ತಿಕ ಬಳಕೆಗೆ ಅಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ, ಇಂಟನ್‌ಟ್‌ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ರ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವ್ಯಾಪಲ್, ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಅನೇಕ ಮಾರಕ ಕಾರಿಗರಿಗೆ ಲಿಂಕ್ ಆಗಿರುತ್ತದೆ, ಅದು ನಿಜವಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯತ್ತಿಕ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಅನುಸರಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ, ನೀವೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ದರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಬೆವರುವುದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೊಂದಿಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬವುದು, ಆತಂಕ, ವ್ಯಾನಿಕ್ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ಭಯ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ನರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು, ದೀಘಕಾಲದವರೆಗೆ ನೀವು ದೀಘಕಾಲದ ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿಗೆ ಬಳಗಾಗಬಹುದು ಅದೇ ತಪ್ಪನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೆ, ಏಕೆಂದರೆ 20 ರೋಗಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ತಪ್ಪಿಯ ಮಾತ್ರ ನಿಮಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು.